

Energiebesparingstips tijdens het koken

- Hoef je maar weinig te koken, kies dan voor een kleine pan.
- Is de pan (veel) kleiner dan de pit, dan gaat een deel van de warmte ongebruikt verloren. Kies de juiste pit bij de pan.
- Moet een gerecht lang koken? Gebruik dan een snelkookpan.
- Let op de bodem van de pan. Een pan met een bolle bodem is efficiënter voor koken op gas. Voor alle elektrische kookplaten is een platte bodem beter.
- Houd tijdens het koken het deksel zo lang mogelijk op de pan. Zo gaat er zo weinig mogelijk warmte verloren.
- Gebruik zo min mogelijk water. Een bodempje is vaak al genoeg, maar zorg wel dat het voldoende is en dat het deksel op de pan blijft om droogkoken te voorkomen.
- Kookt het eten? Zet de pit lager. Heter dan honderd graden wordt het niet...
- Pak vaker de wok: je hoeft hierbij namelijk geen water te verwarmen en aangezien groente en vlees of vis al in kleine stukjes gesneden zijn, is het eten sneller klaar.
- Verwarm niet 'au bain-marie'. Een kant-en-klaarmaaltijd of etensrestjes opwarmen in een pannetje heet water kost twee keer zoveel energie. Warm liever op in de magnetron; dat is minder milieubelastend. Iets gewoon rechtstreeks in een pannetje opwarmen is nog zuiniger.
- Gebruik de oven voor het bereiden van grote hoeveelheden.
- Schakel de oven enkele minuten voor het einde van de bereiding uit.
- De magnetron is ongeveer de helft zuiniger dan de klassieke oven of het klassieke fornuis wegens de snelheid. Dat geldt echter niet voor grote hoeveelheden.